

# ラクっチャ通信

2024 秋

第39号

特集

## フレイルと 向き合う 心のレッスン

第3回 一人が好きでも、つながりを

● 初心者もチャレンジ！  
季節を楽しむクッキング

● 秋・たつぷりきのこと  
牛肉の赤ワイン煮

● ラクっチャ専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます  
〈管理栄養士&臨床心理士〉

● 食事で秋バテを予防  
認知症への不安と向き合うには





臨床心理士に聞く

特集

## フレイルと向き合う心のレッスン♡

第3回

# 一人が好きでも、一人が好きでいなくなる

一人の時間を楽しめるのはとても素晴らしいことですが、シニア世代にとって「一人」は認知症やフレイルのリスクになりえます。無理をしない範囲で、できるだけ人とのつながりを失わないようにしましょう。

### 若い頃よりもずっとつながりが重要になる

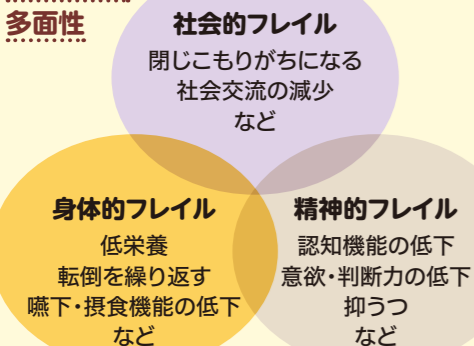
本誌でも繰り返し伝えてきているように、シニア世代にとっては社会参加が大切です。中には「グループ活動はどうも苦手」「若い頃から一人でいるのが好き」という人は珍しくありません。例えば、長く組織に属して働いてきた人が、引退してようやくく面倒な

ねたとき、一人でいるばかりではフレイルや認知症のリスクが高まるということもまた事実。もしも、あなたや身近な人が一人を好むタイプなら、これからの人生を豊かに過ごすために「人とのつながり」が若い頃よりもずっと大切になってくるということを、ぜひ知っておいてください。一人でいることも、人とのつながりも、どちらもあなたに必要なのです。

### フレイルと心の関係

加齢により心身が衰えた状態のことをフレイルといい、「身体」「心(精神)」「社会性」の3つの側面が相互に影響し合っています(心のフレイルの背後に認知症が関わっていることもあります)。万が一、どこかが弱ってしまっても、この3側面からアプローチすれば大丈夫。心を良い状態にすることが、身体機能の維持改善、社会性の向上などにもつながります。

#### フレイルの多面性



出典：健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)

## 手話

### でコミュニケーションに挑戦!

## 気持ちを表現してみよう

前号では感謝やお詫びの気持ちを伝える手話を紹介しました。今回は、自分の考えや気持ちを伝えたり、相手に共感したりできる手話をレクチャー。手話の動作はもちろん大事ですが、目や表情で感情を表すことも大切です。今の気持ちを相手に伝えることを意識して、手話を使った交流を楽しんでみましょう。



胸の正面あたりで両手を広げ、交互に上下させます。表情も楽しそうにしたり、嬉しそうにしたりできるともっと相手に気持ちが伝わりますよ。

教えてくれたのは、**中西晴子さん**(介護予防リーダー)



右手を広げ、手のひらを胸に当てて撫で下ろします。または、右手の手のひらで胸を軽くトントンと2回ほど叩くことでも「わかるよ」「知っているよ」という気持ちを伝えられます。

### わかる



港区で活動する手話グループ

### 7人の姫

昨年の介護予防フェスティバルで手話を披露したのをきっかけに、月に一度童謡や唱歌など歌いながら手話を練習しています。今年もフェスティバルに向けて練習中。初心者も大歓迎なので、興味のある人はぜひ一緒に! 問い合わせ先: ラクっちゃん



#### 〈目次〉

- 手話でコミュニケーションに挑戦! ..... p2
- 特集 ..... p3
- フレイルと向き合う心のレッスン ..... p3
- 第3回 一人が好きでも、つながりを ..... p3
- 初心者もチャレンジ! ..... p6
- 季節を楽しむクッキング ..... p6
- 秋・たつぷりきのこと牛肉の赤ワイン煮 ..... p6
- ラクっちゃん専門職がみなさんの「困った!」に答えます ..... p8
- 管理栄養士&臨床心理士 ..... p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート ..... p10
- HOT! サマリーイベントラクっちゃんの夏祭り ..... p10
- ラクっちゃん区民公開講座 ..... p10
- 介護予防リーダー養成講座 ..... p10
- 体操マスターに聞きました ..... p12
- 自主活動グループだより ..... p12
- アイランズキッチン ..... p12
- 自主活動グループ一覧 ..... p13
- コミュニケーション術を学ぼう ..... p14
- くすつと笑えるリアクション ..... p14
- ラクっちゃん掲示板 ..... p15
- /ランニング・ウォーキング入門 ..... p15

お茶を飲みつつ他愛のない会話ができるひととき。この日の“ドクタータイム”は廣瀬大輔医師(虎ノ門病院 高齢者総合診療部/老年内科)の講話でした。



認知症になっても孤立しない地域を目指す、区内の公共施設で月5回開催している「みんなとオレンジカフェ」。主に港区在住の認知症の人やその家族のほか、認知症予防に関心のある人なら誰でも加できます。他の参加者やボランティアの人たちとのお喋りを楽しみながら、さまざまな情報収集ができる「つながりの場」です。医療機関と連携し、医師の講話を聞いたたり、専門職に相談したりできるのもこのカフェの特長。9月某日、参加者のみなさんに話を聞いてみました。

### みんなとオレンジカフェ

## 心の健康のために、小さな「つながり」始めてみませんか

●当事者Aさん(80歳・男性) ●  
自分の物忘れが気になっていたこと、ラクっちゃでこのカフェのことを知り、数年前から月に2回くらい通うように。現在の主治医ともこのカフェをきっかけにつなかりました。

●家族Bさん(54歳・女性) ●  
長く自宅で認知症の義母の介護をしています。当初は何も情報がなくて困っていましたが、カフェのことを偶然テレビで知って通い始めました。ここで思い切りお喋りしてストレスを発散しています！

●ボランティアCさん(70歳・女性) ●  
今年からボランティアを始めました。私自身、介護が十分できなかったのではという後悔もあり、ここで何かできればという思いがあります。本やネットで得る知識とは違い、お医者さんや専門職の方のお話を直接聞けるのがいいですね。

みなさんもぜひ一度立ち寄ってみませんか。興味のある人は、ラクっちゃにお問い合わせください。

「みんなとオレンジカフェ」  
について詳しくはこちら



### ラクっちゃなら自分に合う“心地よいつながり”が きっと見つかります

ラクっちゃ推しのAさん(74歳・女性)

#### 私の体験記

ラクっちゃの名称の由来「楽しくチャレンジ」の理念どおり、運動から文化的な内容まで幅広い分野のプログラムが企画され、目が離せません。興味のある分野の情報が見られるのももちろん、講師やスタッフの皆さんの情熱と温かい「目配り」のおかげで、心地よく継続して参加できます。

例えば、マシントレーニングの際、つい夢中になって無理をしそうになると、必ずお声掛けがあるので安心です。参加メンバー一人ひとりの名前だけでなく、それぞれの状況や性格まで把握されていて驚いています。最近はオンラインプログラムも増え、活用しています。快適な自宅でレッスンやセミナーを受けられ、熱中症や感染症の心配もありません。

他の参加者やスタッフの皆さんとお喋りができ、新たなお知り合いが増えて、つながりが広がるのも楽しみの一つです。いろいろな分野の専門職の方に個別に相談することもできます。少しでも多くの方々がラクっちゃに足を運び、より元気に楽しく毎日を過ごせますように。もちろん私も一緒に。

### 例えばこんなこと、ありませんか？

- ◆グループへの参加自体に疲れてしまう
- ◆人の話を聞くことに苦痛を感じる
- ◆人間関係のトラブルに巻き込まれないか心配
- ◆いまさら新しい人間関係をつくるのが面倒

あなた自身が、その活動を楽しめていないかもしれません。無理せず一人でゆっくりしましょう。

- ◆以前よりも、外出や人と会うことが億劫になった
  - ◆誰とも話をしない日が多くなった
- とにかく誰かと話すことを意識してください。相手は誰でも、電話やメールでもOK。ラクっちゃのスタッフとお喋りするのでもいいでしょう。



### 「一人の時間」と「人とつながる時間」どちらも心から楽しめているなら大丈夫！

もしも楽しめていないと感じたら、少し行動を変えることを意識してみましょう。

## 一人の時間

と

## 人とつながる時間

あなたにとってのベストバランスを見つけて

「お一人様」もいいけれど、シニアにとってはフレイル・認知症のリスクなることも。

一人が好きなのも、なるべく人とつながる機会を失わないようにしましょう。

### 「一人が好き」も大切にしつつ 人とのつながりをキープ

どんなに一人が好きな人でも、時には寂しく感じることもあるでしょう。どんなに社交的な人でも、時には人付き合いに疲れてしまうこともあるでしょう。「二人の時間」と「人という時間」のちょうどいいバランスは人それぞれです。あなたが現状に満足していれば今のところは問題ありません。自分が「お一人様志向」だと自覚している人や、グループ活動を続ける中で「なんだか馴染めないな」と感じている人は、その気持ちを決して否定しないでください。ただ、一人でいる状態をいつまでも放っておかないで、何らかのつながりを持てるように少しだけがんばってみるようしましょう。

例えば、うまく溶け込めないからとグループ活動から足が遠のいてしまった人は、少し休んでから再開するか、別のグループに移ってみたら、案外うまくいくかもしれません。メンバーもみんな人間ですから、相性の良し悪しがあっても当たり前。どこかに自分に合った場が見つかるでしょう。

### 安心して話せる安全な場所がある あなたのそばにもきっとある

それでも「多人数のグループに参加するのは億劫」という人は、目先を少し変

### 臨床心理士からの アドバイス

- 一人が好き、仲間といるのが好き、どちらの気持ちも大切に。
- 「社会参加」と気負わないで。少しのお喋りでもいいのです。
- 疎遠な相手でも、思い立ったら連絡してみましょう。

監修

臨床心理士  
公認心理師  
櫻田方子



誰にとっても、心の健康のためには、安心して話ができる安全な場所が必要です。あなたの周囲で、リラククスして話せる場に心当たりはありませんか？もし、すぐに思いつかなくても心配することはありません。ラクっちゃでは、気軽にお喋りができるスタッフや、私たち臨床心理士がいつでも待っています。

えてみて。行きつけのお店など、ちょっと話ができる場所があれば、そこにもつながる機会があります。また、近所ではなくてもどこかに気の置けない友人がいるなら、その人と電話やメールで連絡を取り合うのもいいでしょう。大切なのはあくまで「人とのつながり」ですから、グループ活動にこだわらなくてもいいのです。

## たっぷりきのこと牛肉の赤ワイン煮

今夏は猛暑が続き、残暑も長く厳しかったので、秋になってもなかなか疲れが取れないという人も多いかもしれません。この時期は、夏に消耗した「気」を補うことが大切。食欲の秋にぴったりな「馳走感あふれる煮込みレシピ」を紹介します。

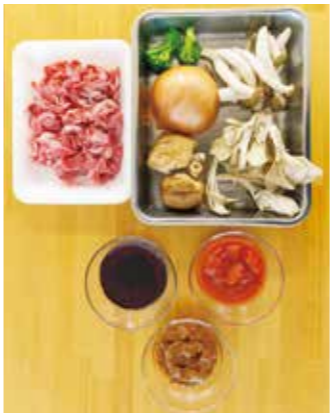


秋は特に空気が乾燥する季節。漢方医学では秋の乾燥による障害を「燥邪(そうじゃ)」といいます。「燥邪」によって身体の潤いが不足し、五臓の「肺」に影響を与えてしまうことで、喉や皮膚、髪の毛の乾燥だけではなく、便秘や尿少などを引き起こしてしまうことも。

きのこは代表的な秋の味覚で、「気」を補う力が高いといわれています。エネルギーを身体全体に巡らし、疲労回復、免疫力アップにつながります。食物繊維が豊富に含まれているため、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑制、便秘の予防にも効果的。今回のレシピで使ったきのこ以外にマッシュルームやエリンギも栄養価抜群です。赤ワインに含まれるポリフェノールには動脈硬化を防ぐ抗酸化作用があり、認知症予防にも効果的です。熱を加えても栄養素が壊れにくいので、赤ワインを普段飲まない人もぜひ料理に活用してみませんか? これから来る冬のうちに元気をパワーチャージしておきましょう。

### 材料(2人前)

牛肉(小間切れ)	150~200g
玉ねぎ	1/2個
舞茸	1/2パック
椎茸	2枚
カットしめじ	1/2パック
赤ワイン	150ml
トマト缶	1/2缶
デミグラスソース缶	1/2缶
オリーブ油	カレースプーン1杯
にんにく(刻み)	カレースプーン1杯
ケチャップ	カレースプーン1杯



管理栄養士・調理師

廣井英子



### 作り方

#### 1 野菜を切る



玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って1cmにスライス。椎茸は石づきを取ってから1cmにスライスし、石づきも先端の硬い部分を落としてから縦1~2mmにスライス。舞茸は手で裂く。しめじはカット済みのもの、にんにくは市販の刻みにんにくが便利。

#### 2 玉ねぎを炒める



深めのフライパンか鍋を火にかけてオリーブ油を入れ、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらにんにくを入れてさらに炒める。

#### 3 牛肉を炒めてトマト缶で煮詰め、きのこを加える



②に牛肉を入れて炒める。あまりゆすったり混ぜたりせず適度に焦げ目をつける。肉が半生の状態になったらトマト缶を入れ、汁気がなくなるまで弱火で3~5分炒める。トマト缶をしっかり炒めることで酸味がまるやかに美味しく仕上がる。次に舞茸、椎茸、しめじを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

#### 4 赤ワインで煮込み、デミグラスソースで仕上げ



③に赤ワインを入れて中火で3~5分煮込む。最後にデミグラスソースを加えて混ぜ合わせ、ケチャップを入れて仕上げる。盛り付けにブロッコリーなどを添えると彩りも良い。

### 廣井さんの知恵袋

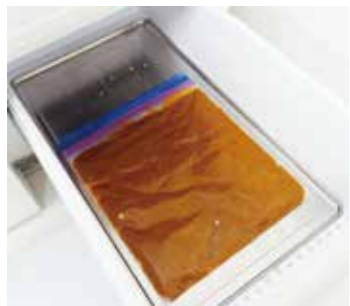
#### 余ったトマト缶はラタトゥイユに

トマト缶ときのこ、冷蔵庫にある有り合わせの野菜を鍋で一緒に炒め、蓋をして蒸らすだけのお手軽レシピです。味付けはケチャップだけでOK、ツナを加えてもおいしい。冷蔵庫で保存すれば、忙しい朝ごはんにもぴったりです。パンにとろけるチーズと一緒に乗せて焼くと、おしゃれなカフェ風メニューに大変身します。ぜひお試しあれ。



#### 余ったデミグラス缶は冷凍保存

デミグラスソース缶の残り半分は保存袋に入れて冷凍しましょう。なるべく早く使い切ったほうが良いですが、1カ月程度持ちます。薄く伸ばして平らな状態で冷凍すれば、使う分だけ割って使えるのでおすすめ。ケチャップと混ぜてハンバーグやオムライスのソースに活用でき、市販のミートソースやカレーに加えるとコクがアップ。





ラクっっちゃには、みなさんがいきいきとした毎を送り、介護予防に積極的に取り組むためのお手伝いをしてくれる多くの専門職がいます。専門職がどんな仕事をしているのか、どんな時に相談すればいいのかを、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

# 食事で秋バテを予防

**Q** 季節の変わり目になると体調を崩しがちなのですが、食生活で気をつけることはありますか。

**A** 昼夜の寒暖差などが自律神経に影響するため、体の不調を感じる人が増えてきます。なるべく免疫力を高める食事をとりましょう。

一人ひとりに合わせた、栄養指導や栄養管理を行い、食事や栄養についてのアドバイスを行う、栄養の専門家です。

管理栄養士

米田幸恵



### おすすめメニュー

鶏肉や野菜、根菜類が入った鍋料理のように必要な食材が一度にとれるメニューがおすすめです。



季節の変わり目は、朝晩と昼の気温差が大きくなり気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れやすくなってしまいます。そのため、疲れやすい、だるい、頭痛がするなどの体調不良を起こしたり、胃や腸の不調で食欲が無くなる、便秘や下痢になったりなど、いわゆる秋バテの症状を感じる人も増えるようです。バランスの取れた食事は鉄則ですが、それに加え、免疫力を高めたり、腸内環境を整えたり、喉や鼻の粘膜を強くする食材を意識してとるようにするといでしょう。

### 食事で気をつけること

- ◆冷える朝や夜は、温かい食べ物やお茶などで、内臓をあたためる
- ◆食事はバランスよく(主食・主菜・副菜3つを揃えるなど)
- ◆夏と比べて水分をとらなくなる人が増えるので、意識的に摂取を
- ◆旬の食材を取り入れる

### 秋バテ予防におすすめの栄養素や食材

#### 免疫力を高める効果がある食材例

タンパク質 肉、魚など

#### 体を温める食材例

ねぎ、しょうが、根菜類(ごぼう、里芋など)

#### 腸内環境を整える食材例

乳酸菌 ビフィズス菌  
食物繊維 オリゴ糖

納豆、大豆、ヨーグルト、バナナ、キウイ

#### 細菌を防ぐ役割がある喉や鼻の粘膜を強くする栄養素・食材例

- ビタミンA にんじん、かぼちゃ、卵黄
- ビタミンB群 豚肉、きのこ
- ビタミンC ブロッコリー、じゃがいも、みかん
- 鉄分 レバー、大豆、ほうれん草
- 亜鉛 卵黄、牛肉、イカ、タコ、チーズ、ココア

# 認知症への不安と向き合うには

**Q** いつか認知症になるのではないかと思ってしまう不安でたまりません。

**A** 不安な気持ちをまずはそのまま受け止めましょう。その上で認知症について正しく学び、知ることで、そして不安な思いを誰かに話すことが大切です。

認知症は誰もがなる可能性のあるごく身近な症状です。認知症になったからといって、その日から何もできなくなる、何も分からなくなるわけではありません。認知症と診断されてからも、工夫をしながら10年以上一人暮らしを続けている人もたくさんいます。

認知症への強い不安や恐怖心は、身体にも心にもよくありません。そのまま受け止めた上で、不安を軽減する工夫をすることが大切です。

認知症に絶対ならない！と思って頑張るよりも、なる時にはなるんだ、くらの気持ちで、日々を楽しく笑顔で過ごすことのほうがずっと重要なんです。認知症の専門医であった長谷川和夫氏は、自らが認知症になったときのことを著書(※1)の中でこう語っています。「認知症になったのはしょうがない。年をとったんだから。長生きすれば誰でもなるのだから。

臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、“人間の心”の問題にアプローチする専門職です。

臨床心理士  
公認心理師

柴崎望



ら、それは当たり前のこと。ショックじゃなかったといえは嘘になるけど、なったものは仕方がない」認知症は誰もが向き合うもの。むやみに怖がる必要はありませんよ。長谷川氏のように、肩の力を抜いて、認知症とも不安とも少しづつ一緒に向き合っていきましょう。



※1 長谷川和夫 猪熊律子 著「ボクはやっと認知症のことがわかった 自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言」KADOKAWA(2019)  
※2 認知症施策推進大綱(厚生労働省2019年)

### 認知症への不安や恐れを軽減するポイント

- 1 認知症について正しく知る**  
認知症をテーマとした講座や認知症カフェなどに参加したり、関連本を読んで理解を深める。いざというときの相談先を知ることでも安心につながる。
- 2 認知症への不安な思いを誰かに話す**  
安心して話せる相手(家族や友人、かかりつけ医など)に思いを聞いてもらう。話し相手が見つからない場合はラクっちゃの個別相談もぜひ活用を。
- 3 楽しく予防する**  
予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味(※2)。運動、人との交流など、自分のペースで無理なく楽しく取り組めるものを継続する。

気になったら、いつでも相談してください! 一部オンラインでの相談も開催しています

介護予防総合センターラクっちゃでは個人登録者および教室参加者を対象に、専門職による個別相談を随時受け付けています。運動・健康・食事のことなど、日常生活の中で気になることがあったら、気軽にご相談ください。

【相談対応可能な専門職】理学療法士、管理栄養士、看護師、作業療法士、介護予防運動指導員、臨床心理士  
※相談は無料、事前予約制です。電話(03-3456-4157)または窓口でご予約ください。

# イベントレポート



恒例のサマーイベントをはじめ、この夏もさまざまなイベントを開催。毎日のように猛暑が続く外出もままならないほどでしたが、適度な室温に保たれたラクっちゃでは、皆さん快適にイベントを楽しんでいました。

## HOT!サマーイベント ラクっちゃの夏祭り

期間：8月11日(日・祝)～8月17日(土)  
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ、リーブラホール

毎年好評のサマーイベントを今夏も1週間にわたって開催しました。体をしっかり動かせる運動プログラムを中心に、大人も子どもも楽しめる盆踊り大会やコンサートなど多彩なイベントを実施。連日多くの参加者で賑わいました。

専用のツールを使ってトレーニングを行う「ストレッチーズ®」(講師：今野朋美氏)と「ウェーブストレッチリング」(講師：田島由美子氏)、血管を良い状態に保つための「動脈ストレッチ」は、最近流行のストレッチを体験できるとあり、いずれも盛況でした。ラテン音楽などを使ったダンスエクササイズ「ZUMBA®」(講師：長倉寿英氏)、音楽に合わせてバランスボールを叩く「太鼓ビクス」では、みなさん思い切り体を動かしてストレス発散。足裏のアーチを整えて歩く力を強化する「100歳になってもぐんぐん歩けるための足裏コンディショニング」(講師：松尾タカシ氏)は、ラクっちゃで人

気プログラムの一つです。

大人から子どもまで参加できる「浴衣を着てみよう」「盆踊り大会」では、希望者は自前の浴衣をその場で着付け、みんなで盆踊りに興じました。このほか、旅行計画ワークショップ、海の世界のスライドショー、ネイルアート体験、コロコロ焼き作り、縁日、専門職による相談会なども実施。リーブラホールで開催した「Rhythmision(リズムセッション)」と一緒に！参加型サマーコンサートでは、参加者も一緒に歌と手拍子で盛り上がりました。

### ストレッチーズ®



伸縮性のある素材でできたストレッチーズ®というトレーニング用具を使って、ストレッチやトレーニングを行いました。

### 太鼓ビクス



バランスボールを太鼓に見立て、音楽に合わせて叩くプログラム。ストレス発散にもなり、会場は笑顔でいっぱい！

### 盆踊り大会



浴衣を着て盆踊りを楽しむ企画。シニアからちびっ子まで多くの区民が参加し、「久しぶりに浴衣を着た」「楽しかった!」と大好評でした。

## ラクっちゃ区民公開講座

### 楽しくチャレンジ! フレイル予防でアクティブシニア! 測って学ぶ!!高齢期の栄養講座

日時：①測る日 7月20日(土)13:00～15:30  
②学ぶ日 7月22日(月)14:00～15:30  
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室  
※②はオンライン参加あり

講師：本田由佳氏(慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科特任准教授/医学博士)による栄養講座。高齢期の食育について①現状把握 ②目標設定 ③戦略策定 ④実行・継続の段階に分けて具体的に話した。参加者は事前の測定によって骨密度や握力など自分の体を知って、から学んだので、より実践的なアドバイスを受けることができました。



### 「みんなといきいき体操」 体操マスターに 聞きました

教えてくれた人  
定方義和さん  
(63歳)



定年退職を機にボランティアなどの地域活動を始めました。もともと運動不足気味だったのですが、体操マスターになって、自宅でもDVDを見ながら練習を重ねるうちに、だんだん体が伸びていくのが実感でき、なにより体重が減りました。今では高血圧などの数値も正常になり、身をもって健康効果を感じています。

ラクっちゃだけでなく区内のイベントで実演を披露するなど、「みんなといきいき体操」の普及に努める体操マスター(※)の皆さんに、体操の効果や活動の楽しさについて話を聞きました。

会社員時代は内勤のためあまり人と接する機会がなく、定年後も地域活動を始めるまでは周囲から「元気がないね」と言われることがあったのですが、今ではそんなこともなくなりました。体操マスターなどに参加していると、みなさんととても明るく笑顔で活動しているので、私も自身も明るくなれて人間関係の幅が広がりました。また、いろいろな活動をしていると、忘れないよう手帳に予定を書き込みました。その点でもこうした地域活動はおすすすめです。

## 介護予防リーダー 養成講座

日時：6月5日～7月24日の水曜(全8回)  
※別途見学実習あり  
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

介護予防に関する基礎知識や港区の現状を学び、活動現場を実際に見学して、アクションプランを作成するという実践的な内容の講座です。今年度は50代から80代と幅広い年齢層の12人が修了、5地区すべてにリーダーが誕生しました。みなさんのこれからの活躍に乞うご期待!



2023年10月「長寿を祝う集い」にて

みんなといきいき体操の動画はこちら



※介護予防リーダー・サポーターのうち、「体操マスター養成講座」を修了した人が、体操マスターとして「みんなといきいき体操」の普及のために活動しています。詳しくはラクっちゃまでお問い合わせください。

港区の介護予防リーダーの皆さんが企画・運営している自主活動グループを紹介いたします。※表内の記載は、団体名(地区)→内容/会場/開催日の順

- 港区スポーツウエルネス吹矢協会**(港区全域)→介護予防体操、ウエルネス吹矢/介護予防総合センターほか/施設により異なる
- 認定特定非営利活動法人プラチナ美容塾**(港区全域)→美容ボランティア活動、交流会、養成講座の実施/芝浦港南区ボランティアコーナー/要問い合わせ
- 友愛メール 推進部**(港区全域)→ぬり絵葉書を彩色して高齢者に送る社会貢献活動など/会場、開催日とも要問い合わせ
- B&Gクラブ**(港区全域)→ウォーキング、情報交換/会場、開催日とも要問い合わせ
- Live Life in 港**(港区全域)→マシントレーニング、ウォーキング、園芸、短歌等/青山いきいきプラザ/毎週火曜・木曜
- 傾聴みなと・えん**(港区全域)→傾聴活動による地域社会貢献、勉強会等/港区内の高齢者介護施設/要問い合わせ
- 楽八会**(港区全域)→ウォーキング、ダーツ、情報交換/介護予防総合センターほか/要問い合わせ
- 歴史探訪倶楽部**(港区全域)→港区が出ている小説を読み解き背景の地を巡る/介護予防総合センターほか/3・6・9・12月の第1・第3木曜
- 支會**(港区全域)→介護者家族の支援活動を通して高齢者が安心して参加でき、暮らせるよう手助けすることを目指す/介護予防総合センターほか/定例会 毎月第4火曜
- チャレンジコミュニティ・クラブ**(港区全域)→チャレンジコミュニティ大学での学びを生かした地域活動/介護予防総合センターほか/要問い合わせ
- さくらだフレンドの会**(港区全域)→親睦を深め知識を高め情報を交換する会/生涯学習センター 他/第3木曜
- EDOカフェプラス**(港区全域)→まち歩き、歴史講座/会場、開催日とも要問い合わせ
- 楽体クラブ**(芝)→シリコンゴム(らくだ)を使ったエクササイズ/虎ノ門いきいきプラザ/毎週火曜
- のこのこ**(芝)→ノルディックウォーキング/芝公園ほか/第1木曜(8月・9月は休み)
- のるのるウォーキング MINATO**(芝)→ノルディックダンス、ノルディックウォーキング/神明いきいきプラザ/要問い合わせ
- 輝・遊・楽会**(芝)→茶話会、防災ミニ実習、料理、お菓子、小物づくり/男女平等参画センター/第2日曜
- チームAKY**(麻布)→歌声喫茶、介護予防体操等/南麻布いきいきプラザ(出前活動あり)/第2日曜
- 介護予防あおぞら**(高輪)→介護予防体操、歌、カフェ等/豊岡いきいきプラザ/第1・第3水曜
- 千羽鶴を世界へ**(高輪)→千羽鶴を折る活動。自宅でも参加できる/豊岡いきいきプラザ/要問い合わせ

- 第4火フェ**(高輪)→地域の高齢者が安心して話し相談できる交流の場/港区白金台ほか/第4火曜/要問い合わせ
- 男のダーツ**(高輪)→体操、ダーツの練習・試合・交流会など/白金いきいきプラザほか/要問い合わせ
- レインボー**(芝浦港南)→健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等/港南区民協働スペース/第1・第3月曜(8月は休み)
- なぎさサロン**(芝浦港南)→茶話会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、太極拳/芝浦区民協働スペース/第2木曜
- 健康音楽なずなミュージカ**(芝浦港南)→洋楽(カタカナのルビ付き)、シャンソン・歌謡曲を歌う、健康づくりと頭の体操/介護予防総合センター/第1土曜・第4火曜
- ほのぼのサロン**(芝浦港南)→おしゃべり会、みんなで出かけ、ミニ講座、ボイストレーニング/芝浦区民協働スペース、芝浦港南区ボランティアコーナー/第1・第4木曜
- しばくさ友のいきいきサロン芝浦**(芝浦港南)→ストレッチ、脳トレ、保健師による勉強会/芝浦区民協働スペース/第3木曜
- 元気!みなと ゆいまる倶楽部**(芝浦港南)→気功・太極拳、スクワット、みんなといきいき体操、ウォーキング、ミニ健康講座、茶話会/介護予防総合センター/毎週金曜
- ケーブサロン**(芝浦港南)→情報伝達・交換、懇談、趣味の披露、食事会など/会場、開催日とも要問い合わせ
- 頭の体操しよう会**(芝浦港南)→知的活動を習慣化する機会を作り認知症予防をめざす/介護予防総合センター/第3火曜
- カアナアレ**(芝浦港南)→フラダンス練習を通じた介護予防と親睦/介護予防総合センター/第3木曜
- 濱の會**(芝浦港南)→能楽の稽古・学習を通じた介護予防/介護予防総合センターほか/第4日曜(予定)
- 英語でピーチクパーチク街歩き**(芝浦港南)→簡単な英語でおしゃべりし、街歩きを楽しむ/町田周辺/月2回程度の土曜
- ハートウォーミングボイス**(芝浦港南)→ボイストレーニングを行い心身の健康の活性化を図る/介護予防総合センター/要問い合わせ
- 呼吸筋体操の会**(芝浦港南)→呼吸筋体操により介護予防を推進する/芝浦区民協働スペース/毎週土曜(祝祭日は休み)
- みなと Wellness**(芝浦港南)→みんなといきいき体操、まち歩き、アンチエイジング講座&レッスン/介護予防総合センター他/要問い合わせ
- Runランclub**(芝浦港南)→ランニングをすることにより健康寿命を延ばし介護予防につなげる/要問い合わせ
- eスポーツ倶楽部**(芝浦港南)→『ポケモンGO』などのスマホゲームで交流を図る/介護予防総合センター他/第3土曜
- アイランズ キッチン**(芝浦港南)→介護予防の食講座・食材の見分け方・保存・衛生などをトータルで!/リーブラ/要問い合わせ

# アイランズキッチン



今回はみなとパーク芝浦2階のリーブラの料理室で開催。みなさん和我あいあいとした雰囲気なかで、真剣に話を聞いていました。

健康寿命を延ばし、いきいきと毎日を過ごすためにもバランスの良い食事は欠かせないもの。このグループを立ち上げた管理栄養士の近江久美さんは「港区ではどの地域も一人暮らしの高齢者が多く、現在も増加傾向だそう。食事の用意が面倒で、作るのもしんどいと感じている人も多いようです。でも、毎日同じものだと飽きてしまうから、美味しいものが食べたい。そんな人たちのためになればと、チャレンジコミュニケーション大学を修了した仲間と、ラクっちゃの介護予防講座を修了したメンバーと一緒にこの講座を立ち上げました。



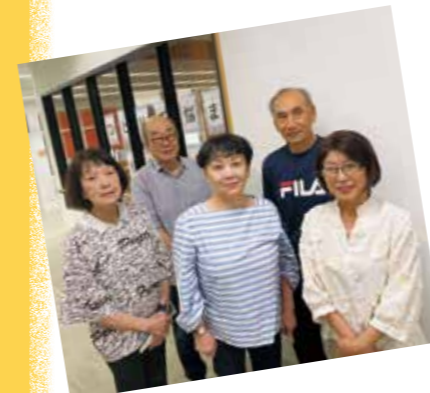
試食が終わった後、知りたいことを近江さんに質問しに行く参加者もいました。

「健康寿命を延ばし、いきいきと毎日を過ごすためにもバランスの良い食事は欠かせないもの。このグループを立ち上げた管理栄養士の近江久美さんは「港区ではどの地域も一人暮らしの高齢者が多く、現在も増加傾向だそう。食事の用意が面倒で、作るのもしんどいと感じている人も多いようです。でも、毎日同じものだと飽きてしまうから、美味しいものが食べたい。そんな人たちのためになればと、チャレンジコミュニケーション大学を修了した仲間と、ラクっちゃの介護予防講座を修了したメンバーと一緒にこの講座を立ち上げました。」と話します。



大根や赤ピーマン、キムチ、小松菜などが添えられた和牛丼は栄養バランスも抜群。毎回、体に良く美味しく、簡単に作れるメニューを考えています。

2回目となる講座には、28人もの受講者が参加。今回のメニューは和牛丼です。ただ作り方をレクチャーするのではなく、食材の選び方から始まり、扱い方や保存方法、さらには作った後にどうやってストックしておくかまで、一貫して教えてくれるのがこの講座の特徴で、みなさんメモをとりながら真剣に聞いていました。近江さんは「食材の質を落とさず、おいしいをコンセプトにしています。肉・野菜の下処理を含めた常備保存法で料理が



「アイランズ キッチン」を立ち上げたメンバーたち。真ん中が代表の近江久美さん。

健康寿命を伸ばし、介護を予防することを目的に2024年に立ち上げられたばかりの自主活動グループ「アイランズキッチン」。しとしとと雨が降っていた6月下旬、2回目となる食講座の様子取材しました。

講座の終盤は、お待ちかねの試食タイム。グループに分かれて自分たちで協力して盛り付けし、ワイワイといただきます。あちこちで「美味しい!」という声があがります。食後のデザートまで用意され、みなさん大満足の様子で、あつという間の90分でした。

男女年齢問わず参加できますが、会場の関係上定員を設定するため、定員を超えた場合は抽選になります。当日持参するのは筆記用具のみ。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。

◆ラクっチャから皆さんへお知らせのコーナーです。

参加無料(一部年齢制限あり)

港区介護予防フェスティバル

第16回 健康長寿! in みなと つながろう! 世代を超えて大きな輪

講演会 「免疫力が上がる習慣」

日時：令和6年11月8日(金)10:00~11:30  
 場所：麻布区民センター 区民ホール  
 講師：小林弘幸氏(順天堂大学医学部教授)  
 対象：おおむね50歳以上の区民  
 ※事前予約制・申し込み順

スペシャルイベント オリンピックメダリストに聞く!

「日本フェンシング大躍進の秘密」  
 日時：令和6年11月9日(土)10:30~12:15  
 場所：リーブラホール  
 講師：千田健太氏(2012年ロンドン五輪男子フルーレ団体銀メダル)  
 対象：どなたでも  
 ※事前予約制・申し込み順

フェスティバル

日時：令和6年11月9日(土)10:00~16:00  
 場所：介護予防総合センター ラクっチャ  
 リーブラホール  
 内容：小物入れづくり、eスポーツ、ダーツ、  
 測定・口コモチェック、野菜販売、  
 各種展示、ステージ発表など  
 対象：どなたでも

申し込み・問い合わせ先

介護予防総合センター ラクっチャ  
 TEL.03-3456-4157

★詳しくは館内ポスターまたは  
 ホームページをご覧ください。



楽しく健康寿命を延ばそう!

第3回

ランニング・ウォーキング入門

初心者は動的ストレッチで  
 しっかりウォーミングアップをしよう!

ランニング・ウォーキングを始めるなら、まずはストレッチで柔軟性を高めましょう。筋肉に柔軟性がないと、運動時に筋肉を多く動かす必要が生じ、疲れやすい原因となるからです。ここでは運動前におすすめのストレッチを2つ紹介します。

**① 肩甲骨回し**  
4秒で1周するくらいの速さで20回

体の前で両手を合わせる → 頭の上まで持ち上げる → 頂点で手のひらを外側に向ける → 肘を曲げながら肩甲骨を寄せ腕を下ろす

**② ニーアップ**  
左右各20回

片足を後ろに一歩下げ、同じ側の腕を前に出す → 下げた足のつま先で地面を蹴り、走る時と同じイメージで膝を前に持ち上げる

監修  
 介護予防運動指導員  
**阪本裕子**

リアクション1

表情を豊かに

目を大きく見開いたり、口角をいつも以上にあげてあいづちを大きめに打つなど。



リアクション2

体を動かす

驚いた時に手を上げたり、感動した時に拍手をしたり。少し大きめですが、びっくりして飛び上がるなども。



コミュニケーション術を学ぼう

くすっと笑える  
 リアクション

誰でも自分の話に興味を持ってくれるのはうれしいもの。気持ちよく会話するためにも、「あなたの話をちゃんと聞いていますよ」ということをわかってもらいましょう。

良いコミュニケーションのためには、相手の話をよく聞くだけでなく、ちゃんと聞いていることが伝わらなくてはなりません。そのために大切なのが相手の話に反応する「リアクション」。表情や動作で感情を表したり、あいづちを打ったりすることで、きちんと聞いているんだな、とわかってもらうことができます。リア

クションひとつで相手の気持ちを盛り上げたり、場の空気が変わったりすることも珍しくありません。何をすればいいのかと難しく考えなくても大丈夫。コツは普段よりもう一段階お茶目な自分になったつもりで、相手の話に反応すること。そうすると自然とリアクションが大きくなります。



ワンポイントアドバイス

リアクションが難しいなと思うなら、『サザエさん』のマスオさんのようなアニメのキャラクターや、芸人さんをイメージするといいかもかもしれません。モノマネするのではなく、イメージするだけでもリアクションしやすくなりますよ。



監修 モエヤン

2005年6月結成 赤と青の全身タイツで「ニューブラヤッホー」のフレーズで数々のお笑い番組などに出演。2人とも結婚出産を経て、子育てをしながら、池辺愛氏(写真左)は、FM NACK5のパーソナリティーを経て、現在は東京学芸大学の助教として教育現場で勤務中。漣さや香氏(写真右)は、舞台の歌唱指導を中心としたボイストレーナーとして活動中。





介護予防総合センター ラクっチャ

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>



〒105-0023

港区 芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

電話 03-3456-4157

FAX 03-3456-4153

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

開館時間 月～土曜 午前9時～午後9時30分

日曜 午前9時～午後5時

※祝日も通常どおり開館しています

指定管理者 セントラルスポーツ株式会社

ご存知ですか?

**65歳以上の区民であれば、登録手続きを行うことで、ラクっチャのマシントレーニングルームを無料で利用できます。**

登録受付：介護予防総合センター ラクっチャ

必要書類：住所・氏名および生年月日が確認できる身分証、登録申請書

有効期間：登録年度を含む3年度間

**介護予防のためにぜひご利用ください!**

ラクっチャにて「ラクっチャ通信」のバックナンバーを配布しています(数に限りがあります)

「ラクっチャ通信」 第39号 2024年10月1日発行

編集制作：ノーション

表紙イラスト：安座上真紀子 デザイン：ハーモナイズデザイン(松森雅孝・柳沢由美子) 印刷：株式会社大熊整美堂

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクっチャ

発行責任者：センター長 江成 務